



Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

Documento metodológico

Guía de uso pedagógico metodológica

Video 2. Consumo responsable de alimentos (entorno familiar- segmento 6)

1. Introducción

La acción pedagógica de consumo responsable de alimentos está dirigida a los padres, madres, cuidadores y/o docentes, de los estudiantes de las instituciones educativas distritales de las localidades de Kennedy, Fontibón y Engativá, beneficiarios del –PAE–, en la modalidad refrigerios escolares.

A través de la estrategia de información, educación y comunicación (IEC), se pretende sensibilizar a los participantes de la importancia de los grupos de alimentos en las prácticas y estilos de vida saludable. Mediante la concienciación y promoción de acciones, que garanticen el consumo de alimentos saludables, dietas nutritivas y seguridad alimentaria, promoviendo así la salud y bienestar de los participantes y sus familias.

2. Objetivo general

Promover prácticas y estrategias saludables para una alimentación adecuada en el hogar.

3. Objetivos específicos

- Socializar los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Dar a conocer los elementos principales de una alimentación saludable para la familia.
- Diseñar estrategias para el consumo responsable de alimentos, basados en las características del plato saludable de las familias colombianas.

4. Población participante

Para la acción pedagógica del entorno familiar participarán principalmente madres, padres de familia y acudientes; como actores secundarios pueden participar administrativos, estudiantes y docentes, beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar en la modalidad refrigerios escolares del segmento 6 (localidades San Cristóbal y RUU) .

5. Tiempo programado

La actividad se proyecta desarrollar en un tiempo aproximado de 50 a 60 minutos, atendiendo y respetando los espacios y dinámicas dispuestas por la IED.

6. Metodología

La metodología de la guía del consumo responsable de alimentos se llevará a cabo en cinco momentos:



Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

Momento 1. Activación de conocimientos previos: primeramente, el encargado de desarrollar la acción pedagógica se presentará ante los participantes como profesional pedagógico del PAE – SED y de Fundación CEA Cartagena operador logístico en la modalidad de refrigerios escolares. Seguidamente el profesional presentará brevemente el tema a abordar y mencionará los subtemas a desarrollar durante la acción, como que es un alimento, prácticas de higiene previas, durante y después al consumo de alimentos y la socialización del plato saludable de la familia colombiana.

De esta manera se abordarán las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué crees es un alimento?
- ¿Qué crees que es la alimentación saludable?
- ¿En casa tienen alguna práctica para la preparación de alimentos de manera saludable?
- Mencione una práctica para el adecuado consumo de alimentos
- ¿En casa tienen alguna práctica para el desecho de los residuos? ¿Cuál o cuáles?

Momento 2. Aproximación:

Posteriormente el profesional pedagógico brindará una aproximación a los siguientes conceptos:

- Alimento: un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para general un apoyo nutricional con sustancias asimilables que se necesitan para la generación de energía, tejidos y estimular el crecimiento (Editorial Etecé, 2022)
- Alimentación saludable: la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (Ministerio de salud y protección social, s.f.)
- La higiene alimentaria: son prácticas cotidianas que tratan de asegurar que los alimentos mantengan todas sus cualidades, como sabor, textura, aroma, etc. y su inocuidad alimentaria, es decir la reducción de riesgos de contaminación y su higiene correcta para la salud. (CSA -Seguridad Alimentaria, 2020)

Para complementar la anterior aproximación la profesional pedagógica presentará el video consumo responsable de alimentos que tiene una duración de seis minutos aproximadamente.

Momento 3: Socialización

Para el tercer momento la profesional socializará ocho prácticas para conservar y aprovechar adecuadamente los alimentos

PRÁCTICA	TIPS
----------	------



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

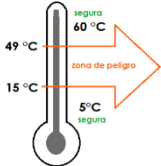
Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

1. Comprar lo necesario 	Compren pocas cantidades de aquellos alimentos que deben representar una pequeña parte de la alimentación (grasas y azúcares). b. Traten de comprar alimentos diferentes para variar la alimentación cada día. c. Revisen los alimentos que quedan en la casa, para evitar repetición. d. Compren solo lo necesario para evitar pérdidas y descomposición de los alimentos. e. Compren alimentos de todos los grupos indicados en el Plato saludable de la familia colombiana. f. Compren alimentos que se encuentren en cosecha. Son más frescos y más económicos
2. Mantener la Limpieza 	Todo lo que esté en contacto con los alimentos antes, durante y después de su preparación puede ser un agente contaminante. Mantengan limpias todas las superficies de tablas, mesas, mesones, utensilios y alimentos. Realicen la limpieza diaria de la cocina y una más profunda por lo menos una vez a la semana. Lave frecuentemente sus manos y antes del consumo de alimentos
3. Usar Agua y alimentos seguros 	El agua contaminada para el lavado o la preparación de los alimentos es responsable de enfermedades diarreicas; por ello, use agua tratada, seleccionen alimentos sanos, no utilicen alimentos después de la fecha de vencimiento, laven las frutas y verduras.
4. Separar los alimentos crudos de los cocinados. 	Los alimentos crudos, como las carnes, contienen gran cantidad de microorganismos; usen equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.

Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

5. Mantener los alimentos a la temperatura adecuada. 	o dejen alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas; refrigeren los alimentos bajo 5°C; mantengan la comida caliente arriba de 60°C; no descongelen los alimentos a temperatura ambiente, ni los vuelva a congelar.
6. Completar la cocción 	Para asegurar la eliminación de los microorganismos, cocinen completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado; hiervan los alimentos, como sopas y guisos, para asegurarse que alcanzaron los 70°C; para carnes rojas y pollos, cuiden que los jugos sean claros y no rosados; cuando sea el caso, recalienten completamente la comida cocinada.
7. Alimentación en familia 	La alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo en la infancia, y es durante esta etapa cuando se forman los hábitos alimentarios. Además, la familia es el factor que más influye en la alimentación infantil, de ahí la importancia de seguir una alimentación saludable en casa, cumplir con horarios para los tiempos de alimentación (Desayuno, merienda, almuerzo, onces y cena), e igualmente evite el uso de aparatos electrónicos durante este momento.
8. Desecho de residuos 	Es la disposición final de los residuos o sobrantes de los alimentos y la clasificación de estos residuos.

Por otra parte, el profesional socializará el plato saludable de la familia colombiana (anexo 1), el cual contienen los alimentos de mayor producción y consumo por las familias colombianas teniendo en cuenta la producción de las regiones y la geografía del territorio.



Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

Momento 4. Apropriación:

Para la apropiación del tema se pedirá a los participantes que de manera grupal que diseñen un menú (anexo 2) para cada tiempo de alimentación (desayuno, almuerzo y cena) por lo cual escribirán los alimentos que ellos elijan en cada espacio del plato y según el tamaño de las porciones que ellos consideren (en caso de que la acción pedagógica sea virtual la profesional ajustará esta actividad de tal manera que de forma conjunta se construyan las tres comidas).

Momento 5. Cierre

Finalmente, se socializará el menú diseñado por cada grupo y se conversará sobre una de las prácticas que consideren deben fortalecer en casa. El profesional pedagógico cerrará la acción pedagógica con una conclusión e invitando a los participantes a poner en práctica lo aprendido. También se recordará que para conocer más temas sobre estilos de vida saludable pueden visitar www.redacademica.edu.co/practicas-de-estilos-de-vida-saludable (en caso de ser en modalidad virtual el enlace se compartirá en el chat de la reunión) y se mencionará que en este espacio pueden encontrar otro contenido relacionado a la alimentación saludable, la actividad física, manejo de residuos, recetarios e información sobre el plato saludable de la familia colombiana (el profesional explicará cómo entrar a la página y la manera de consultar y descargar el contenido).

7. Tiempos

La actividad se estima desarrollar en un tiempo de 60 minutos:

Momento 1. Activación conocimientos previos: 10 Minutos

Momento 2. Aproximación: 10 minutos

Momento 3. Socialización: 15 minutos

Momento 4. Apropriación 15 minutos

Momento 5. Cierre: 10 minutos

8. Responsables del desarrollo de la campaña informativa

El responsable es el profesional del componente pedagógico del proveedor logístico Fundación CEA Cartagena.

9. Materiales

- Computador
- Video Beam o TV
- Video consumo responsable de alimentos
- Marcadores
- Infografía Plato de la familia Colombia
- Plato de la familia colombiana para construir menú
- Cinta



Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

- PPT con información de socialización, apropiación y cierre establecida en la GM.

Bibliografía

- CSA -Seguridad Alimentaria. (9 de Junio de 2020). *CSA Consultores*. Obtenido de <https://csaconsultores.com/buenas-practicas-la-manipulacion-alimentos/>
- Editorial Etecé. (14 de Julio de 2022). *Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/alimentos/>
- Ministerio de salud y proteccion social. (s.f.). *Minsalud.gov*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
- Alfonso Sanabria, D y Osejo Villamil, I. (2020). Prácticas de estilos de vida saludable en familia: Colección pedagogía del bienestar estudiantil. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito, 2020..
- <https://drive.google.com/drive/folders/1N2U5vMP3vMhwc4kz5Dm0NW64BiHuvUzu>
- <https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-03/Gui%CC%81a%207.%20Consumo%20responsable%20de%20alimentos.pdf>



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

7

Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

Anexos

Anexo1. Infografía plato saludable de la familia colombiana





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

8

Programa de Alimentación Escolar – PAE

Componente pedagógico modalidad refrigerios escolares

Anexo 2: Plato para construcción de menús

